

Donner et recevoir, une balance qui nous bouscule...



Le don et le recevoir sont deux énergies de circulation qui font partie des lois intrinsèques du vivant, nous donnons la vie, nous donnons de l'amour, nous donnons des biens... et comme nous donnons, le recevoir se crée... puisque la personne en face reçoit cette vie, reçoit cet amour, reçoit ces biens...

Nous pouvons être très à l'aise de donner et très perturbé.e.s de recevoir, ou à l'inverse, très à l'aise de recevoir et sacrément empêché.e.s de donner... Pourquoi, ce courant d'échange pourtant vital est parfois source d'un conflit ou d'un mal-être si important?

Et si à la base de tout cela il y avait une problématique d'estime de Soi? Le don, le recevoir, et au commencement, l'amour...

Voici une petite pratique pour harmoniser ses polarités de Don et Recevoir...

N'hésitez pas à l'enregistrer pour faciliter la pratique.

Prenez le temps de vous asseoir confortablement, bien au chaud, une tisane ou autres belles intentions toutes fumantes et réconfortantes à portée de main. Vous avez réuni tous les éléments pour être au calme, c'est votre moment.

« Fermez les yeux et concentrez vous sur votre respiration, visualisez le circuit de l'air qui entre par vos narines, empli vos poumons... Visualisez l'oxygène qui se mêle à votre sang, puis qui va être redistribué dans chaque cellule pour y être transformé en vie. À chaque expiration, visualisez le co2 expulsé de vos cellules, cette molécule qui se charge du

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~

nettoyage, observez son circuit, son passage dans les poumons et son expulsion par votre souffle...

À l'inspiration, l'air apporte avec lui toutes les informations de l'extérieur vers l'intérieur, observez tout ce qui vous est donné dans une simple inspiration, prenez en compte tout ce que vous recevez et qui est traité de manière instantanée par chacune de vos cellules...

À l'expiration, l'air que vous expulsez porte toutes les informations de votre corps, de votre essence la plus intime, observez tout ce que vous donnez par ce fait au monde extérieur, ce monde extérieur qui va recevoir cette information de vous et qui va la traiter de manière instantanée...

Prenez encore le temps de deux respirations pour observer ce phénomène naturel et intrinsèque au fonctionnement de ce monde...

Maintenant, glissez à l'intérieur de vous, comme si vous vouliez entrer dans une pièce secrète, connue de vous seul.e, située au niveau de votre plexus, tout contre votre cœur... ouvrez la porte et entrez, c'est votre refuge, votre coin de paradis...

Il peut vous apparaître comme une pièce chaleureuse, avec un feu de cheminé, un canapé confortable rempli de coussins, il peut vous apparaître comme une place de village, une plage baignée par un couché de soleil, un sentier de montagne, un coin moussu près d'un ruisseau, une clairière dans une forêt, une constellation d'étoiles... c'est un endroit à l'intérieur de vous qui vous accueille dans toute sa sécurité et son abondance... Prenez le temps de l'observer, de le ressentir avec chacun de vos sens, de le toucher, de l'entendre, de le sentir avec votre nez...

Puis quand vous vous sentez prêt.e, demandez à cet espace de faire venir la partie en vous qui s'occupe des dons, accueillez cette partie de vous comme un.e Ami.e, observez la avec attention... à quoi ressemble t-elle? comment va-t-elle? vous pouvez lui demander si elle a besoin de quelque chose, et si c'est le cas, voyez comment vous pouvez lui apporter... envoyez lui de l'amour. Dites-lui ô combien elle est précieuse pour vous. Qu'elle garantie votre échange positif avec le monde extérieur, qu'elle vous permet de dire au monde qui vous êtes au plus profond de votre essence. Qu'elle vous permet d'exister comme Un, et que pour tout cela et bien plus encore elle est précieuse.

Si vous sentez qu'une partie d'elle est blessée, ou n'arrive pas à s'exprimer et que vous ne trouvez pas les ressources en vous pour harmoniser, proposez lui une banquette confortable près du feu, dite lui que vous allez vous en occuper, que vous allez trouver de l'aide pour comprendre et harmoniser ce qui a besoin de l'être, recouvrez là d'une couverture, comme vous borderiez un enfant, éteignez la lumière, laissez lui une veilleuse, et envoyez lui encore

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~

une impulsion d'amour. Elle peut rester là sereinement le temps que vous trouviez la ressource dont elle a besoin.

Revenez doucement à l'intérieur de vous, dans votre espace sacré, reprenez contact comme vous l'avez fait précédemment, et quand vous êtes prêt.e, appelez votre partie qui reçoit, accueillez cette partie de vous comme un.e Ami.e, observez la avec attention... à quoi ressemble t-elle? comment va-t-elle? vous pouvez lui demander si elle a besoin de quelque chose, et si c'est le cas, voyez comment vous pouvez lui apporter... envoyez lui de l'amour. Dite lui ô combien elle est précieuse pour vous. Qu'elle garantie l'entrée des informations extérieur à l'intérieur de vous même, qu'elle vous permet d'intégrer et de prendre en compte l'essence du monde extérieur... Elle vous permet de prendre en compte que vous faites partie d'un Tout, que vous appartenez à un système infiniment complexe qui interagit avec vous à chaque instant. Et que pour tout cela et bien plus encore elle est précieuse...

Si vous sentez qu'une partie d'elle est blessée, ou n'arrive pas à s'exprimer et que vous ne trouvez pas les ressources en vous pour harmoniser, proposez lui, comme tout à l'heure, une banquette confortable près du feu. Dites-lui que vous allez vous en occuper, que vous allez trouver de l'aide pour comprendre et harmoniser ce qui a besoin de l'être, recouvrez là d'une couverture, comme vous borderiez un enfants, éteignez la lumière, laissez lui une veilleuse, et envoyez lui encore une impulsion d'amour. Elle peut rester là sereinement le temps que vous trouviez la ressource dont elle a besoin.

Revenez au centre de vous même, prenez encore un temps de respiration, entourez vous d'un châte d'amour, comme vous le feriez avec une couverture moelleuse. Puis, à votre rythme, revenez dans le ici et maintenant. Frottez vous doucement, les mains, les bras, les jambes, buvez un peu de votre infusion, mangez un morceau de ces douceurs que nous offre la Vie. »

Bien à Vous,

Gaëlle Jacquin.

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~